

«Frutigländer», 08.02.2019

Taigawurzel – der sibirische Strauch gegen den Stress

GESUNDHEITSECKE Dauernde Herausforderungen prägen die heutige Leistungsgesellschaft. Selbst die Freizeit ist durchgetaktet. Stressmindernde Pflanzen helfen, das Gleichgewicht zwischen Leistungs- und Erholungsphasen wiederherzustellen.

Stress ist grundsätzlich eine überlebenswichtige Reaktion des Körpers, um sich neuen Herausforderungen anzupassen und bei auftretenden Gefahren zu reagieren. Dabei lenkt der Organismus seine erhöhte Aufmerksamkeit auf das aktuelle Geschehen und mobilisiert Energie. Länger anhaltende und intensive Stressphasen überlasten seine Anpassungsfähigkeit und können zu gesundheitlichen Problemen führen.

Die drei Stressphasen – Alarm, Widerstand und Erschöpfung

Der ungarisch-kanadische Mediziner Hans Selye, der Vater der Stressforschung, fasste seine in den 1930er-Jahren gewonnenen Erkenntnisse in dem bis heute bekannten «Allgemeinen Anpassungssyndrom» zusammen. Länger anhaltende innere oder äussere Reize (Stressoren) lösen im Körper bestimmte Reaktionen aus, sie verlaufen in drei Phasen.

Zunächst stellt der Organismus in der Alarmreaktion auf erhöhte Aktivität und Leistungsbereitschaft um. Stresshormone werden freigesetzt, um rasch Energie bereitzustellen. Blutzucker wird mobilisiert, Blutdruck und Puls steigen, und das Immunsystem wird unterdrückt.

Im darauf folgenden Widerstandsstadium versucht der Körper, das Stressniveau zu senken und die stressauslösenden Reize zu beseitigen. Diese Wiederherstellungsphase ist nur für begrenzte Zeit möglich. Gelingt es nicht, ständigen Stress zu überwinden, folgt das Erschöpfungsstadium, wo körperliche und psychische Störungen entstehen, Magenschwäche, Hautprobleme, häufige Infekte oder Blutdruckstörungen. Auf der psychisch emotionalen Ebene Gereiztheit, Angst, Aggressionen verbunden mit Müdigkeit, Schwächegefühl, Antriebsverlust, Konzentrationsproblemen und verminderter Leistungsfähigkeit. Ineffizienz und rasche Überforderung führen

zu Erschöpfung, Schlafstörungen, Burnout oder Depressionen.

Die Russen forschten im Geheimen an leistungssteigernden Pflanzen

Pflanzen mit adaptogenen Eigenschaften wirken ausgleichend und stärkend (siehe Kasten «Was sind Adaptogene?»). Sie besitzen die Fähigkeit, durch Stress beeinträchtigte Körperfunktionen zu normalisieren. Körper und Geist können sich besser an neue Situationen und belastende Herausforderungen anpassen, die Vitalität und die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit werden gesteigert.

In den 1950er-Jahren erforschten russische Wissenschaftler in streng abgeschirmten Labors leistungsfördernde Pflanzen. Tief in Sibirien und zu absoluter Verschiedenheit verpflichtet, suchten sie nach Substanzen, die russischen Hochleistungssportlern, Kosmonauten und Soldaten mehr Energie, Ausdauer und Durchhaltevermögen verleihen sollten. Erst in den 1970er-Jahren gelangten ihre Ergebnisse an die Öffentlichkeit, nachdem ein Forscher vertrauliche Dokumente veröffentlicht hatte.

Bezogen auf das allgemeine Adaptionsmodell von Selye verstärken Adaptogene bei Stress die Anpassung. Sie verlängern die Widerstandsphase und schieben die Erschöpfungsphase hinaus oder verhindern sie. Voraussetzung ist ein intakter, regulationsfähiger Organismus.

Erhöhte Stress-Toleranz dank Adaptogenen

Im Gegensatz zu Stimulanzien, die eine kurzfristige Leistungssteigerung und erhöhte Wachsamkeit auslösen, wirken Adaptogene unspezifisch, ohne eindeutige Ausrichtung auf bestimmte Zielorgane. Adaptogene Pflanzen beinhalten unterschiedliche Stoffe und wirksame Stoffgruppen. Bei Stress verbessern sie die Anpassungsfähigkeit des Organismus, wirken der Erschöpfung entgegen und stärken den Allgemeinzustand. Je nach aktueller Stressphase können sie bestimmte Reaktionen verstärken

oder dämpfen, mit dem Ziel, einen ausgeglichenen Körperzustand (physiologische Balance, Homöostase) wiederherzustellen. Sie sind – auch bei längerer Einnahme – unschädlich, führen weder zu Gewöhnung noch zu Abhängigkeit, und beim Absetzen treten keine Entzugserscheinungen auf.

In den letzten Jahren intensivierte sich die Forschung zur Wirkungsweise von Adaptogenen. Inzwischen konnten einige Effekte aufgeklärt werden. Die stresshemmende Wirkung hängt eng mit der Regulierung des physiologischen Gleichgewichts zusammen. Dieses wird im Wesentlichen über die hormonelle Achse vom Hirn (Hypothalamus, Hypophyse) zur Nebennierenrinde, dem Produktionsort des Stresshormons Cortison, gesteuert. Zudem beeinflussen Adaptogene Schlüsselreaktionen und Botenstoffe (Mediatoren) in der Stressantwort des Körpers.

Taigawurzel – der sibirische Ginseng

Die horstige Taigawurzel trägt den schier unaussprechlichen botanischen Namen *Eleutherococcus senticosus*, einfacher zu merken auch als Eleuwerwurzel, Teufelsbusch oder sibirischer Ginseng. Der etwa drei Meter hohe Strauch gedeiht in der sibirischen Taiga, in Japan, Nordkorea und im Nordosten Chinas und wird seit mehr als 2000 Jahren als Heilpflanze in der traditionellen asiatischen Medizin genutzt. Die Wirkung ist mit dem des asiatischen Ginsengs (*Panax ginseng*) vergleichbar, jedoch enthält die Taigawurzel unterschiedliche Wirkstoffgruppen.

Nach wissenschaftlichen Untersuchungen, die in Russland in den 1950er-Jahren betrieben wurden, verbessert sie die Widerstandsfähigkeit, Ausdauer, Konzentration und Anpassungsfähigkeit. Hochleistungssportler und Kosmonauten nutzten das «Doping-Wunder der Natur» für ihre Einsätze.

Von der «European Medicines Agency» (EMA) wurde die Antimüdigkeit- und die das Immunsystem modulierende Wirkung 2014 als plausible eingestuft. Zubereitungen aus der Taigawurzel werden

bei Körperschwäche und Kraftlosigkeit, verbunden mit Müdigkeit, empfohlen. Gerade ältere Menschen profitieren von der Körper und Geist stärkenden Wirkung der Taigawurzel, die sehr gut auch nebst anderen Medikamenten eingenommen werden kann.

Die lange Zeit beschriebene blutdrucksteigernde Nebenwirkung konnte inzwischen widerlegt werden. In der Schweiz sind zwei zugelassene Stärkungsmittel bei Müdigkeits- und

Schwächegefühl mit Taigawurzel im Handel. Das höher dosierte Präparat muss nur ein Mal täglich eingenommen werden.

BEAT MWIGER,
OFFIZIN-APOTHEKER FPH, ADELSDOSEN

Buchtipp: Natalia Leutnant «Ginseng Taigawurzel Rosenwurzel. Adaptogene. Wunderheilpflanzen für die heutige Zeit», AT-Verlag 2018. Weitere Informationen zum Thema finden Sie auch in unserer Web-Link-Übersicht unter www.frutiglaender.ch/web-links.html

Was sind Adaptogene?

In den späten 1950er-Jahren prägte der russische Forscher Nicolai Vasilevich Lazarev den Begriff «Adaptogene» (lat. adaptare = anpassen). Er bezog diesen auf stressmildernde Pflanzen. Die Wissenschaftler Israel Brechmann und Igor Dardymov formulierten Ende der 1960er-Jahre eine etwas allgemeinere Definition:

1. Adaptogene erzeugen eine unspezifische Antwort und erhöhen die Resistenz gegenüber verschiedenen Stressoren.
2. Adaptogene haben eine normalisierende Wirkung auf die Funktion eines Organismus, unabhängig von der Richtung, in der der Stressor wirkt.
3. Adaptogene beeinflussen normale Körperfunktionen nicht mehr als notwendig ist, um den unspezifischen Widerstand zu erhöhen.

Das Anti-Stress-Trio

Ginseng (asiatischer oder koreanischer Ginseng, *Panax Ginseng*)

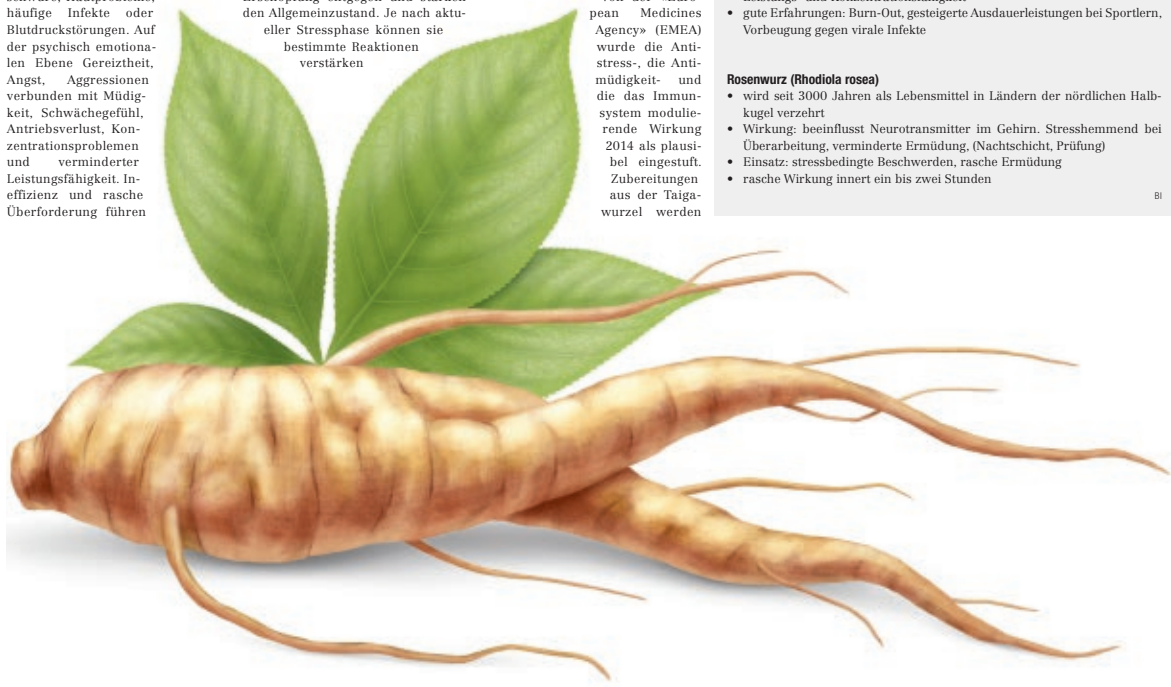
- bedeutendes Heilmittel in der traditionellen chinesischen Medizin TCM, seit Jahrtausenden als Stimulans und Stärkungsmittel verwendet
- Wirkung: stimulierend, erhöht Konzentration und Aufmerksamkeit, fördert schnellere Rekonvaleszenz
- Einsatz: körperliche und geistige Leistungssteigerung bei Müdigkeit, Schwäche, Erschöpfung, Konzentrationsmangel
- Wirkeintritt bei regelmässiger Einnahme

Taigawurzel (sibirischer Ginseng, *Eleutherococcus senticosus*)

- botanisch verwandt mit Ginseng (Araliengewächse)
- chemisch unterschiedliche Inhaltsstoffe
- Wirkung: erhöht Stressresistenz, leistungssteigernd, immunstimulierend
- Einsatz: bei Müdigkeit, Schwäche, Erschöpfungszuständen, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- gute Erfahrungen: Burn-Out, gesteigerte Ausdauerleistungen bei Sportlern, Vorbeugung gegen virale Infekte

Rosenwurzel (*Rhodiola rosea*)

- wird seit 3000 Jahren als Lebensmittel in Ländern der nördlichen Hemisphäre verzehrt
- Wirkung: beeinflusst Neurotransmitter im Gehirn. Stresshemmend bei Überarbeitung, verminderte Ermüdung, (Nachtschicht, Prüfung)
- Einsatz: stressbedingte Beschwerden, rasche Ermüdung
- rasche Wirkung innert ein bis zwei Stunden



Eleutherococcus - die Anti-Stress-Wurzel spendet Kraft und stärkt die Nerven.

BILD ALPINA AG